

Регресивно поведение при децата и как да реагират родителите

Пример за детска регресия?

- Детето започва да се буди нощем и да ви вика да отидете при него, след като не го е правило в продължение на поне осем месеца.

- Детето започва да се изпуска по малка/голяма нужда, след като е напълно привикнало към гърнето.

- Детето не иска да остава в детската ясла, макар че седмица преди това всичко е било наред.

- Всички изброени примери за регресивно поведение.

Когато децата по една или друга причина се връщат към някакво предишно поведение, което сме смятали за надраснато и когато започнат да правят неща, които сме смятали, че са вече останали в миналото, говорим за детска регресия.

Подобно поведение е до голяма степен объркващо за повечето родители и те с право се чудят какво да предприемат.

Защо се появява детската регресия?

За екстремна регресия говорим, когато детето внезапно престава да говори или ходи, макар че е вече е усвоило тези способности. Обикновено те са свързани с неврологичен проблем или с някои проблеми в развитието.

Леките поведенчески регресии се считат за нормални и могат да се изявят във всяка възраст през детството.

Според проучване, публикувано в списание The Primary Care Companion, Зигмунд Фройд определя регресията около като „несъзнателен защитен механизъм“ още в началото на 20 век. Според него тя „причинява временно или дългосрочно връщане на егото на по-ранен етап на развитие.“

Какво задейства този механизъм?

Според Tovah Klein, доктор, детски психолог и директор на Barnard College Center, децата могат да регресират, когато се сблъскат с нещо стресиращо или ново, което съзнанието им не е в състояние да обработи и приеме. Когато моята 3-годишна дъщеря започна да посещава предучилищна група, тя се събуждаше внезапно всяка нощ с викове и плач седмици наред, търсейки внимание и успокоение от нас.

В голямата си част регресиите се случват защото децата искат повече от родителите си и подсъзнателно търсят тяхното внимание, когато се чувстват тревожни или несигурни. Чрез регресиите те осъзнават, че могат да си гарантират допълнително внимание. Klein ги нарича „отстъплението на мама и татко“ – точно това, което дъщеря ми правеше, когато искаше да я гушкам и успокоявам всяка нощта. Тя имаше нужда от подкрепа, за да приеме новото си училище и се нуждаеше от повече внимание, за да се справи с това, а нейните регресивни реакции всяка нощ бяха лесен начин да ги получи.

Регресивното поведение при децата също така може да бъде свързано с демонстрация на контрол или поддържането му от страна на детето по отношение на околните, но най-вече над родителите. Когато синът ми сменяше средата, например – отивахме на почивка или започваше новата учебна година, за да се чувства спокоен той необяснимо как се будеше винаги пръв, за да не изпусне закуската сутрин, ако това не се случеше, той лесно губеше контрол и самообладание. Тази внезапна нужда да контролира ситуацията компенсираше чувството му за загуба на контрол върху други области от живота му.

В повечето случаи подобно поведение е подсъзнателно. Децата не прибегват до нарочно, нито съзнателно подтикват родителите си да правят нещо определено, макар отстрани понякога да изглежда точно обратното.

Регресиите могат да се появят след рязък скок в развитието или след преживени силно емоционални събития. Това е така, защото напредъкът в тяхното развитие разклаща тяхната установена в ежедневието рутина. Това ги изнервя, заедно с осъзнаването, че порастват и им се струва, че губят част от родителското внимание и загриженост.

От една страна децата много искат да пораснат, да правят нещата, които правят големите, например – да избират сами дрехите, с които да се облекат или да наредят сами целия пъзел, но от друга страна, не искат да пораснат и осъзнаването, че това се случва ги подтиква да се тревожат. Мисълта, че растат твърде бързо ги напоя и от страх да не загубят родителското внимание, те избират да прибегват да някои регресивни прояви, за да получат онова, което се страхуват, че ще загубят.

Ако обаче регресиите се случват, защото децата искат любов и внимание, защо регресивното поведение на някои деца включва изблици, които ни карат да крещим, а не да ги прегръщаме?

Една от възможностите е, че подобни избухвания осигуряват на децата това, което искат – внимание, решаване на конкретен техен проблем или просто отлагане на ранното лягане.

Важно е родителите да запазят спокойствие

“Не се паникьосвайте”, казва Стефани Лий, психолог, старши директор на ADHD и Център за нарушения на поведението в на деца в Манхатън.

Опитайте се да разберете каква е причината за регресивното поведението.

Възможно ли е вашето дете да преживява труден преход или сериозна рутинна промяна?

Стресирани и изнервени ли сте и дали детето ви не реагира срещу него.

Детето ви може би просто преминава през голяма промяна в развитието си и не може да се справи с нея.

В тези, както и в повечето случаи, малко повече спокойствие и проява на обич може да свършат добра работа. Кажете на детето си, че винаги ще бъдете около него, че то е най-ценното, което имате в живота си и че то винаги ще е вашето малко хлапе, независимо колко е пораснало.

Покажете му, че забелязвате чувствата му, че знаете, че се тревожи, че е неспокойно и че искате да му помогнете, че винаги ще сте до него, дори физически да не сте. В такива случаи, може да чуете от детето си, че не ви вярва, тогава вие му дайте ваша обща снимка, която то да носи със себе си. Подобна подкрепа наистина е в състояние да помогне, защото най-често регресивните реакции на децата са в следствие на страх и емоционално претоварване.

От друга страна, ако детето винаги получава това, което иска, това крие опасност регресивното поведение да се задълбочи. Затова е полезно да не се фокусирате излишно върху проблема – независимо дали чрез положителни или отрицателни реакции от ваша страна. Преекспонирането на внимание върху дадена регресивна проява може да окаже обратен ефект. Когато децата се откажат от регресивно поведение не е нужно да използвате клиширани похвали, за да затвърдите доброто поведение. Достатъчно е да кажете на детето си, че се гордеете, че поведението е определен отрязък от време е било добро.

Ако дарявате детето си с обич и внимание, когато то не проявява регресивно поведение, това ще го насърчи на първо място да не прибегва до него.

Мелинда Мойер
parenting.nytimes.com